

ВАРИАНТЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В РАЗВИТИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА НА ЭТАПЕ КРИЗИСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Долгова Алиса Сергеевна

Научный руководитель: Баринова О. Г., к. п. н., доцент кафедры
клинической психологии

Ключевые слова: стрессоустойчивость, саморегуляция, кризис профессионального самоопределения.

Актуальность. Студенты, обучающиеся на третьем курсе, закономерно проживают кризис профессионального самоопределения. Именно на этом жизненном этапе повышается уровень переживаний негативных психических состояний, возникающих в результате воздействия стрессогенных факторов. Следовательно, актуальность нашей работы заключается в том, что будущим клиническим психологам в данный кризисный период необходима помощь в осознании своего психического состояния и овладении навыками самопомощи при переживании негативных психических состояний.

В теоретической части нашего исследования рассмотрены различные подходы к изучению феномена психической саморегуляции, которым занимались такие ученые как Л.С. Выготский, Б.В. Зейгарник, А.В. Петровский и многие другие. В нашей работе мы придерживаемся трактовки Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко о том, что «психическая саморегуляция – это целенаправленное психическое самовоздействие, регулирующее психическую деятельность, а через нее – всестороннюю деятельность организма: его процессов, реакций и состояний. Психическая саморегуляция представляет собой управление человеком своим

психоэмоциональным состоянием, которое достигается при помощи воздействия на самого себя посредством силы слов (аффирмаций), мысленных образов (визуализации) и управления дыханием и тонусом мышц (релаксации).

Цель нашего исследования заключается в разработке и апробировании программы самопомощи при переживании негативных психических состояний студентами третьего курса ИКП АГМУ Минздрава России в период кризиса их профессионального самоопределения.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что овладение навыками саморегуляции психических состояний студентами в кризисный период профессионального самоопределения позволит повысить уровень стрессоустойчивости на экспериментальной выборке.

Методы исследования: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; математико-статистические методы обработки результатов исследования: критерий χ^2 Пирсона, коэффициент корреляции Спирмена и др.

Методики исследования: «Методика изучения статусов профессиональной идентичности» (А.А. Азбель, А.Г. Грецов); методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»; «Тест на стрессоустойчивость» Ю.В. Щербатых; тест САН.

В качестве респондентов в нашем исследовании выступили студенты 2-4 курсов института клинической психологии в количестве 56 человек.

Результаты и обсуждения

Вся выборка была разделена нами на контрольную (38 человек) и экспериментальную (18 человек) группы. По результатам диагностики студентов 2-4 курсов по трем методикам, выявлены различные степени выраженности четырех статусов профессиональной идентичности: неопределенная, навязанная, мораторий и сформированная.

Также, благодаря диагностике психических состояний, мы статистически определили, что обе группы равноценно друг другу

находятся в кризисе профессионального самоопределения. Данный аспект важен для осуществления формирующих воздействий и определения степени эффективности проведенной работы. Кроме того, по результатам обследования на нашей выборке обнаружен средний или высокий уровни стрессоустойчивости.

Формирующий эксперимент длился 21 день и представлял собой серию, состоящую из 12 занятий аутотренинга, содержанием которой стали: мышечная релаксация, самовнушение, активация рефлексивной функции сознания и развитие способности к сенсорной репродукции, на основе которых реализуются все остальные эффекты аутогенного воздействия.

На контрольном этапе мы провели повторную диагностику студентов на предмет изучения у них наличия или отсутствия динамики в психических состояниях, а также подвергли эмпирические данные статистической обработке с использованием процедуры подсчета значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена по всем имеющимся шкалам.

В результате обработки полученных данных была выявлена устойчивая связь между стрессоустойчивостью и психическими состояниями студентов (табл. 1), а также связь между психическими состояниями и статусами профессиональной идентичности (табл. 2).

Таблица 1

Статистически значимые взаимосвязи между стрессоустойчивостью и психическими состояниями студентов вуза

Стрессоустойчивость	Психические состояния			
	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
Корреляция Спирмена	0,616	0,734	0,412	0,394
Знач. (двухсторонняя)	0,000	0,000	0,002	0,003
N	56	56	56	56

По взаимосвязям со шкалой стрессоустойчивости положительно коррелируют все шкалы психических состояний. Чем выше уровень стрессоустойчивости студента, тем сильнее проявляются каждое из психических состояний: тревожность ($r = 0,616$), фрустрация ($r = 0,734$), агрессивность ($r = 0,412$), ригидность ($r = 0,394$). Верно и обратное ($p < 0,01$).

Таблица 2

Статистически значимые взаимосвязи между психическими состояниями и статусами профессиональной идентичности студентов вуза

Статус профессиональной идентичности	Психические состояния			
	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
Навязанная	0,022	0,030	-0,266	-0,055
Сформированная	-0,286	-0,220	0,126	-0,202

Кроме того, с навязанным статусом профессиональной идентичности обнаружена обратная корреляционная связь одной из шкал психических состояний – агрессивность. Следовательно, можно говорить о том, что чем более сформирован навязанный статус профессиональной идентичности, тем ниже уровень агрессивности студента ($r = -0,266$, при $p < 0,05$). Такая же обратная корреляция была зафиксирована и в связи между сформированным статусом профессиональной идентичности и тревожностью ($r = -0,286$, при $p < 0,05$).

Опираясь на данные, полученные по указанной методике, мы проверили, является ли созданная нами программа развития стрессоустойчивости у студентов в период кризиса профессионального самоопределения эффективной, и это мы можем утверждать по результатам использования критерия χ^2 . Значения χ^2 в контрольной группе после проведения экспериментальной работы показывают, что для соответствующего табличного значения $m-1=37$ степеней свободы, полученные нами значения меньше. Следовательно, статистически значимых изменений в контрольной группе не произошло. Такой результат вполне логичен, т.к. в контрольной группе никаких мероприятий по формированию способностей справляться со стрессовыми ситуациями с нашей стороны не осуществлялось.

В свою очередь, в экспериментальной группе полученные нами значения χ^2 по психическим состояниям тревожности ($\chi^2=57,80$), фрустрации ($\chi^2=37,80$), агрессивности ($\chi^2=62,35$) и ригидности ($\chi^2=48,56$) больше соответствующего табличного значения $m-1=17$ степеней свободы, составляющего 27,58 при вероятности допустимой ошибки меньше, чем 0,05. Таким образом, гипотеза о значимых изменениях, которые произошли в качественных характеристиках психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности) как связанных со стрессоустойчивостью (по результатам проведенного нами корреляционного анализа) переменных, в результате ведения программы развития, экспериментально подтвердилась. Проведенная формирующая работа по развитию стрессоустойчивости студентов является эффективной и это мы можем утверждать, допуская ошибку, не превышающую 0,05%.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь/Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 672 с.
2. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2006. – с. 143-155.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для вузов рек. МО РФ. – СПб.: Академия, 2004. – 301 с.
4. Долгова А.С., Барина О.Г. Психотерапевтические техники самопомощи и их влияние на стрессоустойчивость студентов медицинского вуза. *Scientist (Russia)*. 2022; 1(19): 36-39. – EDN WMEJFT.
5. Ральникова И.А., Малегонова С.А. Адаптационные возможности личности в кризисной ситуации. *Бюллетень медицинской науки*. 2023; S3: 146-149. – EDN NJJCDB.
6. Фидиркина В.Н., Барина О.Г. Феномен академического стресса и психологическое благополучие студентов-медиков. *Scientist (Russia)*. 2021; 4(18): 35. – EDN WTZDWG.

Как цитировать:

Долгова А. С. Варианты психической саморегуляции в развитии стрессоустойчивости студентов медицинского вуза на этапе кризиса профессионального самоопределения. Scientist. 2024; 1 (27): 74-78.
